

# Autoconhecimento

[SOFT SKILLS]

Qual é sua história? Quais são seus valores? Qual o seu propósito?

Calma, este não é o começo de nenhuma reflexão filosófica sem fim: são apenas seus pontos de partida para praticar o autoconhecimento.

Ao começar a responder algumas dessas questões, você também começa a ligar os pontos da sua identidade e passa a entender melhor sobre si mesma/o.

Para isso, veja esta série de vídeos que podem te ajudar nessa jornada:

Ferramentas para o Autoconhecimento - [Roda da Vida](#) (EP01)

Ferramentas para o Autoconhecimento - [O filme Da Sua Vida](#) (EP02)

Ferramentas para o Autoconhecimento - [Mandala Ikigai](#) (EP03)

# Inteligência Emocional

**O desenvolvimento de soft skills, as habilidades comportamentais, são cada vez mais requeridos devido às mudanças constantes com as quais nos deparamos no mercado de trabalho e no mundo.**

Para ser uma grande liderança, não basta carisma e presença de palco. Antes de tudo é necessário possuir autogestão dos seus sentimentos e emoções.

Daniel Goleman, autor e psicólogo referência no assunto, nos fala um pouco sobre esse desafio [nesse vídeo](#).

Se curtiu e quer saber mais, assiste também [esse TED](#).

**Não se esqueça de colocar em prática todos os aprendizados durante o programa, combinado?**

# Aprender a Aprender

## Aprender. Desaprender. Reaprender.

A capacidade de aprender, nada mais é do que ser protagonista da construção do seu próprio conhecimento, buscar **aprender cada vez melhor e de forma continuada** (Lifelong Learning). Isso não significa simplesmente absorver conteúdo, mas colocá-lo em prática, externalizando seu conhecimento, como nos ensina o Conrado Schlochauer nesse [TED](#)!

O XP quer formar *fast learners* e o processo de aprendizagem requer protagonismo da sua parte. **Você está preparada/o?**

Leia [este artigo](#) no LinkedIn e veja outras dicas [neste vídeo](#).

Se gostou do assunto, assiste [esse TED](#) também.

## Transição de Carreira

**Mudança de mindset, de cultura, toneladas de burocracia, bater ponto, expertises diferentes... Fazer aquela mudança de profissão, empresa e até mesmo vida, não é nada fácil.** Pensando nisso, convidamos alguém mais que especial para dar dicas e contar um pouquinho da experiência dele a vocês!

O Giovanni del Negro gravou um conteúdo inédito e exclusivo sobre Transição de Carreira. O Gigio veio de um mercado super tradicional, fez o um programa educacional da Gama, o Gama Experience #10 e, antes de vir pra trabalhar com a gente, teve uma passagem memorável pela Credits, uma das startups de maior crescimento do Brasil.

**Bora conferir?** [Clique aqui para assistir.](#)

# Estilos de Aprendizado

Seguindo a linha do assignment "**Aprendendo a Aprender**", agora é hora de entender qual o seu estilo preferencial de aprendizado.

**O objetivo aqui é que você saiba o que funciona melhor para você na hora de aprender um conteúdo novo ou reforçar um conteúdo que já te foi passado, e aumentar a sua flexibilidade, acendendo a luz para o que precisa ser desenvolvido melhor (lembra que estamos formando fast-learners!).**

Tenha em mente que todas as pessoas conseguem aprender pelos três estilos, ainda que tenham preferência por um deles. ;)

**Responda o teste considerando esta sua preferência pessoal.** Não há certo ou errado :)

[Link do teste](#) (sim, estruturamos ele no Buzzfeed pra você se divertir no processo hahaha, pode mandar para suas amigadas, se quiser!)

Confira também esse [painel ilustrativo](#), só para deixar um pouquiinho mais claro!

# Plano de Carreira e Expectativas

E aiiii, pessoas!

Quando falamos de carreira, sempre pensamos que começar uma é a parte mais difícil. Formação, processos seletivos, a espera pelo “sim”...

Mas, uma vez que você já esteja no flow da coisa, outras preocupações dominam sua mente. **“Quando eu devo pedir aumento?”**, **“Será que estou entregando resultados com consistência?”**, **“Como posso virar líder?”**, entre outras.

Por isso, trouxemos nada mais, nada menos, do que nosso próprio CEO, Guilherme Junqueira, para contar para você, a partir da perspectiva de nossos clientes e investidores, a resposta para estas questões.

Bora assistir? [Clique aqui](#) e não esqueça de nos contar o que achou! ;)

**#GoGama**

# Growth Mindset

## [SOFT SKILLS]

### Qual a sua postura diante dos problemas do dia-a-dia?

Ser resiliente em um ambiente de pressão, prazos curtos e diferentes perfis requer uma mentalidade positiva e de flexível.

Afinal, como sempre dizemos, não existe crescimento na zona de conforto ;)

Mas como podemos cultivar esse "Growth Mindset" para enfrentar os desafios que estão por vir?

[Saiba mais](#) nesse artigo do nosso super Victor Feitosa e [nessa palestra](#) da incrível Carol Dweck, professora e pesquisadora que cunhou o termo em seu livro Mindset: A nova psicologia do sucesso.

**Lembre-se:** Se fosse fácil já estaria feito!

**#GoGama**

# Vocação

## [CARREIRA]

### O que você quer fazer para o resto da sua vida?

Bem, se você é daquelas pessoas que pula de profissão em profissão, que nunca está satisfeita/o, sempre pensando em uma nova função ou cargo... Saiba que não está sozinha/o.

[Neste TED](#), a escritora e artista Emilie Wapnick descreve o tipo de pessoa que ela chama de "multipotencial", aquela que tem uma gama de empregos e variados interesses durante a vida.

### Conta pra gente, você é uma delas?

Na Gama, a gente busca formar profissionais **T-shaped**, isso é, que tem uma base de especialização (a parte vertical do T), mas tem também um espectro generalista (a parte horizontal do T). Este é um passo para qualquer pessoa lidar melhor com sua multipotencialidade e, também, para se encaixar melhor no mercado de trabalho. Por isso vocês sempre farão parte de grupos multidisciplinares, para exercitarem essa formação!

Se você sabe inglês, recomendamos [este artigo da Forbes](#) sobre o assunto, para fechar com chave de ouro.



## Fatos & Mitos sobre Diversidade e Inclusão

Prezamos pela diversidade e inclusão no mercado de trabalho porque acreditamos que juntos somos mais fortes!

**Mas você sabe a diferença entre diversidade e inclusão?** É melhor ficar por dentro [clikando aqui!](#)

**E o que isso tem a ver com empresas mais criativas e inovadoras?** Rocio Lorenzo nos fala sobre isso [nesse TED](#).

Apesar de o gênero ser apenas uma das bandeiras, atualmente tem sido uma das mais discutidas. Se quiser se aprofundar no tema, dá uma lida [nessa newsletter](#).

**E aí, conta pra gente o que achou!**

#OpenYourMind

# O Futuro do Trabalho

Hoje vamos falar um pouco sobre o **Profissional do Futuro**.

Em um futuro onde as máquinas substituirão metade da força global de trabalho, como os profissionais vão conseguir se diferenciar das máquinas e permanecerem humanos dentro de um mundo tão digital? Nesse [TED](#), a Michelle Schneider descreve esse processo muito bem. Michelle é publicitária, dj, maratonista e atua hoje como Head de Educação no LinkedIn Brasil.

Leia também esse [artigo](#) e coloque isso no fluxo comparativo das previsões apostados para o mundo hoje, em 2020.

E aí, queremos ouvir de vocês. Como vocês relacionam educação, tecnologia e futuro do trabalho num mesmo cenário? Conta pra gente!

# Processo de Aprendizagem

[Murilo Gun](#) foi um dos **pioneiros da internet no Brasil**. Formado em Administração, com MBA em Gestão, em 2014 foi selecionado entre 80 empreendedores do mundo para morar 10 semanas no NASA Research Park, no Vale do Silício, estudando inovações disruptivas na Singularity. Murilo Gun dá **palestras divertidas sobre criatividade, inovação e empreendedorismo**. Nesse [TED](#), ele aborda a relação das escolas com o **processo de aprendizagem**.

Veja também esse post [aqui](#) sobre adaptabilidade e como essa necessidade do século XXI se encaixa dentro dessa lógica da aprendizagem que o Murilo Gun fala.

Você, como alune crítico(a), tem qual proposta para criar um processo de aprendizagem que se encaixa nas necessidades da nossa realidade?